

Psikologi Tao | Sesi 44





B

Misi Terpenting Manusia: KENALI DIRI SENDERIm

Sebelumnya, kita bicara tentang kondisi kita yang tidak mengalir karena melekat (sulit *move on/get stuck*)





Kita bisa lengket pada rasa senang Kita bisa juga lengket pada rasa kesal



Jenis melekat bisa bermacam-macam bentuknya dan kekuatannya





Yang paling kuat itu harta, kekuasaan, jabatan, dan ketenaran.
Kita ditipu, tapi kita tidak sadar. Orang yang ketipu dan tidak sadar ditipu = orang bodoh.
AWIDYA, NESCIENCE, IGNORANCE

Jenis melekat bisa bermacam-macam bentuknya dan kekuatannya



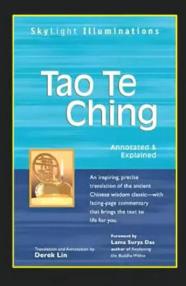


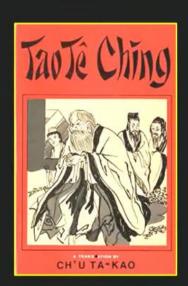
Yang paling kuat itu harta kekuasaan jabatan, dan ketenaran.

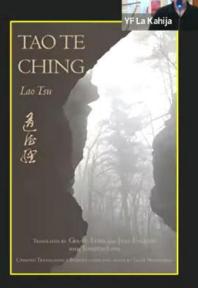
Kita ditipu, tapi kita tidak sadar. Orang yang ketipu dan tidak sadar ditipu = orang bodoh.

AWIDYA, NESCIENCE, IGNORANCE

Apa obat kebodohan itu?







Dalam BAB 44 kali ini, Lao Tzu mau memberi resep





Ketenaran dan dirimu, mana yang lebih berharga? Dirimu dan kekayaan, mana yang lebih besar? Untung dan rugi, mana yang lebih menyakitkan?

Karena itu:

Suka yang berlebihan membuat boros Menumpuk yang berlebihan membuat rugi besar

Dia yang tahu rasa senang terhindar dari rasa malu Orang yang tahu kapan harus berhenti terhindar dari bahaya Begitulah, orang bisa hidup awet





Ketenaran dan diri, mana yang lebih berharga? Diri dan kekayaan, mana yang lebih besar?

Untung dan rugi, mana yang lebih menyakitkan?

Karena itu: Suka yang berlebihan membuat boros Menumpuk yang berlebihan membuat rugi besar

Dia yang tahu rasa senang terhindar dari rasa malu Orang yang tahu kapan harus berhenti terhindar dari bahaya Begitulah, orang bisa menjadi awet









Diri spiritual. Oke? Damai

Lao Tzu mengajukan tantangan: Mau tenar atau badan badan, mental, dan spiritual yang oke Mau kaya atau badan, mental, dan spiritual yang oke









Lao Tzu mengajukan tantangan: Mau tenar atau badan badan, mental, dan spiritual yang oke Mau kaya atau badan, mental, dan spiritual yang oke





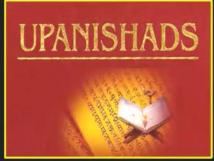


Dalam psikologi Barat, kenal diri masih banyak terbatas pada kenal manas (diri mental) Dalam psikologi Timur, kenal diri berarti kenal diri sejati

Kita lihat beberapa pernyataan









Filsafat Yunani: Gnothi seauton (Kenali dirimu sendiri)

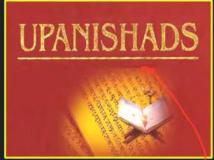
Hindu: Tat tvam asi (Kamu adalah atman)

Buddha: There is a most wonderful way to help living beings ... realize nirvana. This way is ... Mindfulness (Ada jalan yang sangat indah untuk membantu makhluk hidup... mwujudkan Nirvana. Jalan ini adalah mindfulness (mengamati diri sendiri semakin dalam)

Kita lihat beberapa pernyataan









Filsafat Yunani: Gnothi seauton (Kenali dirimu sendiri)

Hindu: Tat tvam asi (Kamu adalah atman)



Buddha: There is a most wonderful way to help living beings ... realize nirvana. This way is ... Mindfulness (Ada jalan yang sangat indah untuk membantu makhluk hidup... mwujudkan Nirvana. Jalan ini adalah mindfulness (mengamati diri sendiri semakin dalam)

Dalam ajaran spiritual, kenal diri berarti kenal diri spiritual









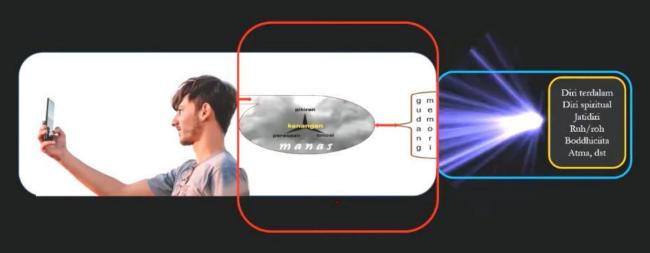
Islam: We verily created man and We know what his soul whispereth to him, and We are nearer to him than his jugular vein. (Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dan mengetahui apa yang dibisikkan oleh dirinya. Kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya). (50:16)

Kristen: The kingdom of God is within you (3, 17:21)

Jawa: Dilalah kersa Allah, Sabegia-begiane wong kang lali, luwih begia kang eling lawan waspada (Sudah menjadi kehendak Tuhan: seberuntung-beruntungnya orang yang lupa dirinya, masih debih beruntung orang yang ingat dan sadar siapa dirinya).

Diri itu tersembunyi karena ditutupi oleh *manas* (gejolak pikiran-perasaan-emosi)

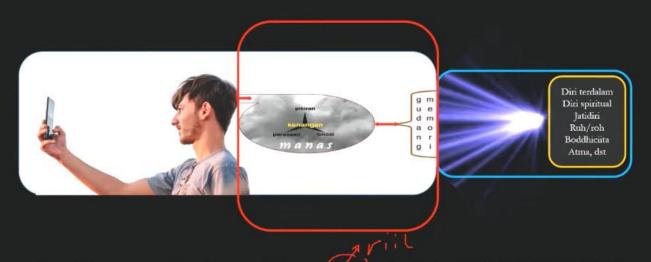




Saat diri yang tersmbunyi itu menjadi nyata (real), maka disebut REALISATION

Diri itu tersembunyi karena ditutupi oleh *manas* (gejolak pikiran-perasaan-emosi)





Saat diri yang tersmbunyi itu menjadi nyata (real), maka disebut REALISASIOIN

Lao Tzu mau memancing ingatan kita untuk merealkan DIRI yang tersembunyi itu





Kita memang gampang dibuat lupa. Orang yang kita sebut bijak itu sebenarnya adalah pengingat.





Ketenaran dan diri, mana yang lebih berharga? Diri dan kekayaan, mana yang lebih besar? Untung dan rugi, mana yang lebih menyakitkan?

> Karena itu: Suka yang berlebihan membuat boros Menumpuk yang berlebihan membuat rugi besar

Dia yang tahu rasa senang terhindar dari rasa malu Orang yang tahu kapan harus berhenti terhindar dari bahaya Begitulah, orang bisa menjadi awet



Untung dan rugi itu yin-yang kehidupan







Orang yang malang kelihatan susah tapi ada senangnya Orang yang untung kelihatan senang tapi ada susahnya Solusinya dong!





Ketenaran dan diri, mana yang lebih berharga? Diri dan kekayaan, mana yang lebih besar? Untung dan rugi, mana yang lebih menyakitkan?

Karena itu: Suka yang berlebihan membuat boros Menumpuk yang berlebihan membuat rugi besar

Dia yang tahu rasa senang terhindar dari rasa malu Orang yang tahu kapan harus berhenti terhindar dari bahaya Begitulah, orang bisa menjadi awet



Suka berlebihan bisa pada orang atau pada benda







Menumpuk berlebihan berarti melebihi kapasitas.
Bayangkan saja, saat kita makan superkenyang (melebihi daya tampung) ZOOM
Banyak penyakit muncul.

Hidup ideal adalah hidup di imbang (titik tengah) Berlebihan berarti sudah melewati keseimbangan (sakepenake, sabutuhe, saperlune, sacukupe, samesthine, sabenere)





Tidak ada masalah dengan kaya. Yang penting bisa menjaga keseimbangan diri. Beberapa orang kaya berbagi untuk kemanusiaan (filantropi)



Hidup ideal adalah hidup di imbang (titik tengah) Berlebihan berarti sudah melewati keseimbangan (sakepenake, sabutuhe, saperlune, sacukupe, samesthine, sabenere)





Tidak ada masalah dengan kaya. Yang penting bisa menjaga keseimbangan diri. Beberapa orang kaya berbagi untuk kemanusiaan (filantropi)



Ketenaran dan diri, mana yang lebih berharga? Diri dan kekayaan, mana yang lebih besar? Untung dan rugi, mana yang lebih menyakitkan?

Karena itu: Suka yang berlebihan membuat boros Menumpuk yang berlebihan membuat rugi besar

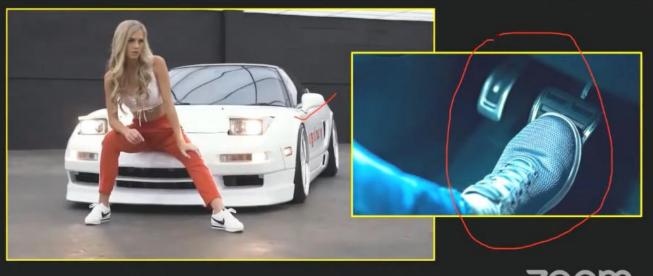
Dia yang tahu rasa senang terhindar dari rasa malu

Orang yang tahu kapan harus berhenti terhindar dari bahaya Begitulah, orang bisa menjadi awet



Keinginan lagi dan lagi itu dari karep





Untuk itu penting melatih manajemen karep (kahayang)

zoom



Ketenaran dan diri, mana yang lebih berharga? Diri dan kekayaan, mana yang lebih besar? Untung dan rugi, mana yang lebih menyakitkan?

Karena itu: Suka yang berlebihan membuat boros Menumpuk yang berlebihan membuat rugi besar

Dia yang tahu rasa senang terhindar dari rasa malu Orang yang tahu kapan harus berhenti terhindar dari bahaya

Begitulah, orang bisa bertahan lama







Hidup bertahan lama karena pikiran ringan (tidak overloading oleh karep/kahayang)





Ketenaran dan dirimu, mana yang lebih berharga? Dirimu dan kekayaan, mana yang lebih besar? Untung dan rugi, mana yang lebih menyakitkan?

> Karena itu: Suka yang berlebihan membuat boros

Menumpuk yang berlebihan membuat rugi besar

Dia yang tahu rasa senang terhindar dari rasa malu Orang yang tahu kapan harus berhenti terhindar dari bahaya Begitulah, orang bisa hidup awet







Kebahagiaan itu keluar pada orang bisaa mengendalikan keinginan (karep/kahayang)
Orang yang bisa mengendalikan keinginannya itu akan kenal diring



